

«Как говорить с ребенком о курении»

Полностью оградить подростка от курения, как и от других вредных и опасных занятий, увы, невозможно. Ни один родитель не может гарантировать, что его ребенок не станет курильщиком. Но в долгосрочной перспективе родительская позиция существенно влияет на поведение детей и на тот выбор, который они в итоге сделают.

Родители иногда уверены, что чуть ли не половина одноклассников ребенка уже регулярно курят — особенно если заглянуть в ближайшие к школе подворотни во время большой перемены. Однако реальные цифры все-таки ниже. По данным ВОЗ за 2019 год, в России курят 15,1% подростков 12–15 лет (в среднем 17% мальчиков и 13% девочек). Средний возраст, в котором дети впервые пробуют курить, — 13 лет, а никотиновая зависимость формируется примерно к 15 годам.

Почему подростки пробуют курить

Многие подростки тянутся к сигарете из любопытства, другие с ее помощью хотят выглядеть взрослее, чтобы их больше не воспринимали как детей. Подростковый интерес к сигаретам и другим наркотикам связан также с желанием получить новый опыт и самоутвердиться перед сверстниками. К тому же подростки вообще склонны к

рискованному поведению: для подростка это способ больше узнать о себе и проверить свои возможности. Такое поведение достигает пика к 15–16 годам и обычно исчезает в раннем взрослом возрасте.

Дети часто видят курящих взрослых на улице и среди знакомых родителей, поэтому в определенной степени считают курение естественным. А значит — не таким уж и вредным. Подражая родителям и родственникам, вначале маленький ребенок имитирует курение в играх, а уже позднее, став подростком, пробует настоящий сигаретный дым.



В каком возрасте и о чем именно говорить с ребенком

Обсуждать тему курения на базовом уровне можно уже с детьми 5–6 лет, причем лучше делать это регулярно. Можно объяснить, что люди курят не по своей воле и не могут остановиться, что из-за этой привычки меньше живут. В более старшем возрасте можно обсудить и другие риски для здоровья, связанные с курением. Специалисты сходятся во мнении, что необходимо начинать серьезный разговор о курении, пока ребенку не больше 11 лет.

Подайте хороший пример: не курите сами

Некурящие родители — вовсе не

гарантия некурящего ребенка, однако у большинства курящих подростков мама или папа курят. Поэтому, если вы курите, постарайтесь бросить. Ваш отказ от курения может стать поводом рассказать ребенку, как на самом деле трудно бросить курить и насколько вам было бы легче, если бы вы в свое время не начинали этого делать.

Если же вы не собираетесь или не можете отказаться от этой привычки, старайтесь никогда не курить при детях, не говорите ребенку, что у вас с собой есть сигареты, не акцентируйте на них его внимание. И сделайте свой дом зоной, свободной от курения: не позволяйте никому курить в нем.

Говорите спокойно, не подозревайте и не обвиняйте

Возможно, ваш ребенок уже пробовал курить (по крайней мере, вы начали что-то подозревать), но не стоит превращать разговор с ним о сигаретах в попытку добиться ответа, так это или нет.

У подростка не должно возникнуть ощущение, что его поучают или в чем-то обвиняют, так что постарайтесь поддерживать разговор на равных, не перебивайте друг друга, не повышайте голос.

Лучше общаться в спокойной обстановке, когда и у вас, и у подростка нет срочных дел. Подчеркивайте, что любите своего ребенка и всегда готовы его поддержать — неважно, курит он или нет.

Опишите неприятные аспекты

Слабое место каждого подростка — забота о внешнем виде и о том, как его воспринимают другие люди. Поэтому обсудите с ребенком такие неприятные последствия курения, как запах изо рта, желтые зубы, сухую кожу, хриплый голос и кашель.

Вместе посчитайте расходы

Возьмите среднюю цену пачки сигарет и умножьте ее на количество дней в неделе, месяце, году. А затем представьте, на что можно было бы потратить эти деньги. Например, если подросток мечтает о машине, легко подсчитать, что уже к совершеннолетию он сможет приобрести поддержанную модель, если будет копить, вместо того чтобы курить. Можно даже зайти на сайты объявлений и посмотреть, какую машину сейчас можно было бы себе позволить за такую сумму. Такая четко обозначенная цель станет веской причиной не курить.

Придумать аргументы для разговора со сверстниками

Если ребенка склоняют к курению сверстники, помогите ему придумать способы отказаться, не теряя при этом доверия друзей. Например, можно сказать им, что уже пробовал, и табачный дым не принес удовольствия, что дым вызывает приступы астмы или кашель. С психологической точки зрения лучше не просто придумать предлог для отказа, а использовать формулу «отказ — аргумент

— встречное предложение». Это переведет разговор на другую тему, уменьшит вероятность насмешек и позволит достойно выйти из ситуации.



Такой отказ будет выглядеть примерно так: «Нет, спасибо, у меня аллергия на табачный дым.

Может, лучше посмотрим, что сейчас идет в кино?»

Еще один способ — договориться с ребенком, что он в любое время может отправить вам сообщение с «кодом» — например, с определенным смайликом. После получения сообщения вы перезваниваете ребенку и вызываете его домой по «срочным семейным делам».

Предложить другие способы почувствовать себя взрослым

Пожалуй, лучший способ помочь ребенку не закурить — дать ему возможность стать успешным в том, что ему нравится. Так он сможет заработать авторитет, который для подростков очень важен, не прибегая к сигарете, алкоголю и другим подобным средствам. Не так важно, что это за увлечение — игра на гитаре, скейтбординг, футбол, театральные постановки или даже компьютерные игры. Если это занятие дает ребенку шанс проявить себя и повысить самооценку, сигарета ему будет уже не так нужна и интересна.

Обозначить границы

ответственности

Полностью предотвратить эксперименты подростка с сигаретами, скорее всего, не удастся, однако постарайтесь договориться, чтобы это знакомство состоялось как можно позже — не раньше 15 лет, например (чем раньше человек впервые пробует сигарету, тем выше для него риск стать зависимым).

Дайте понять, что вы не поддерживаете курение в любом виде. Договоритесь с ребенком, что ни при каких обстоятельствах он не будет курить при вас, не будет хранить дома сигареты и просить на них денег. Расскажите о правовых аспектах курения, например, о последствиях продажи сигарет несовершеннолетним или курения в общественных местах.

Наконец, не забывайте, что у вашей ответственности как родителей тоже есть предел: с 18 лет ребенок будет самостоятельно принимать решения, касающиеся его жизни. Выработать эту самостоятельность ему поможет в том числе и умение справляться с таким соблазном, как сигареты.

*Информационный ресурс: сайт
растимдетей.рф*